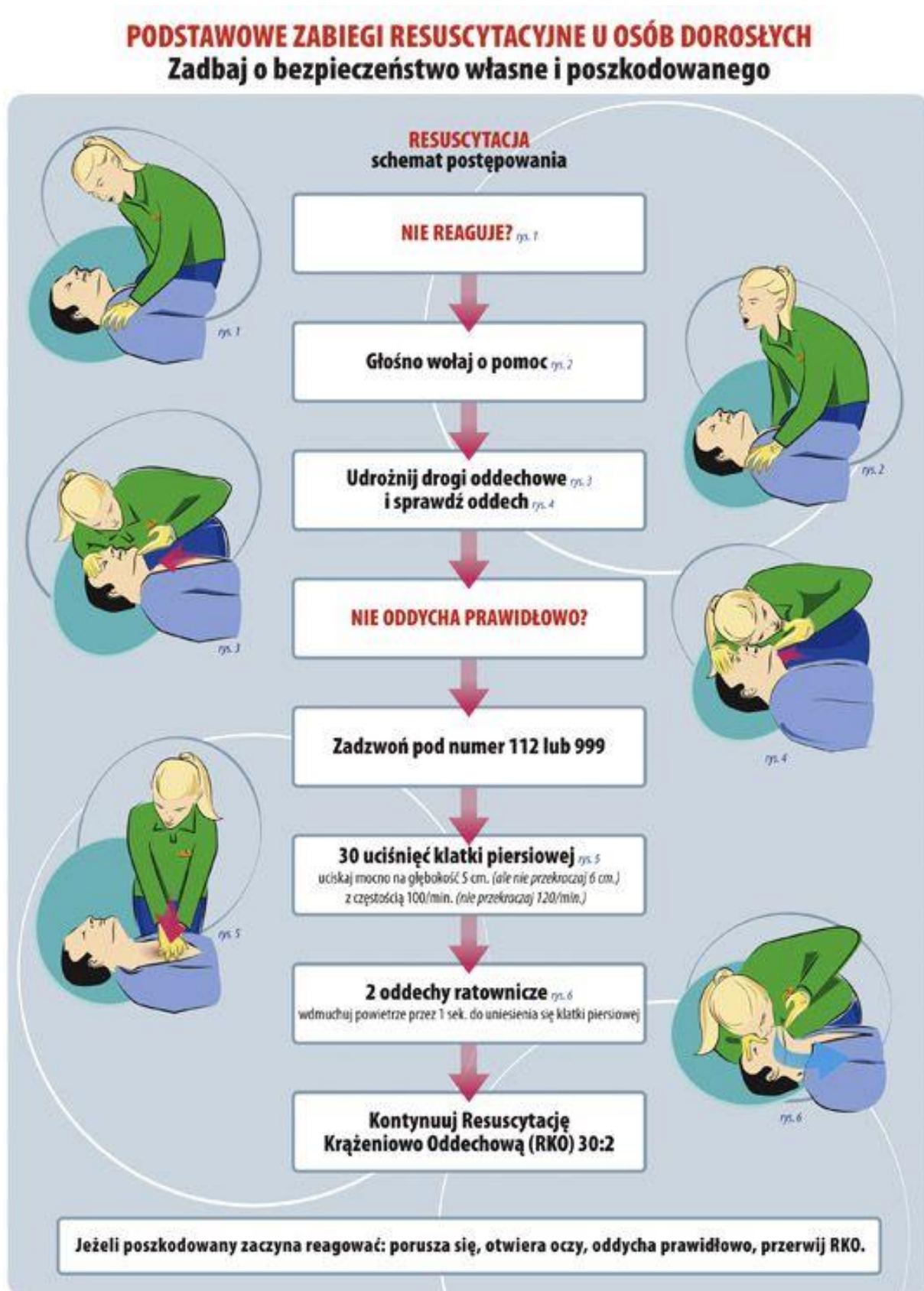


Data: 28.05.2020r.

Temat: Udzielanie pierwszej pomocy.



Filmik zawiera instrukcje jak przeprowadzić pierwszą pomoc przedmedyczną:

<https://www.youtube.com/watch?v=xvIO9t0MxIM>

WYPADKI NA PLACU ZABAW

Jak udzielać dziecku pierwszej pomocy



KIEDY DO LEKARZA...



ZADZWOŃ PO
POGOTOWIE, JEŚLI...

KRWAWIENIA I RANY



1. Powierzchnową ranę umyj pod bieżącą wodą i zdezynfekuj wodą utlenioną.
2. Osusz skażenie gazikiem (unikaj waty – zostawia włoski) i przyklej plaster. Jeśli rana jest większa uciśnij ją opatrunkiem i zabandażuj.



- dziecko skaleczyło się brudnym przedmiotem i istnieje ryzyko zakażenia tężcem
- jeżeli rana jest głęboka, rozległa, zaczęła ropicć lub wokół wystąpił obrzęk



- dziecko straciło przytomność lub ma drgawki
- w zranionym miejscu widać rozległy siniak (to może być uraz wewnętrzny)
- podejrzewasz złamanie
- rana bardzo mocno krwawi

UDERZENIE W GŁOWĘ



1. Obejrzyj całą głowę – sprawdź, czy nie ma rany lub krwawienia.
2. Jeżeli to tylko guz – przyłóż zimny kompres.



- dziecko straciło przytomność
- po uderzeniu maluch nie pamięta co się stało, jest osłabiony, ma nudności i wymiotuje
- upadek nastąpił z dużej wysokości
- dziecko skarży się na ból szyi, pleców lub nie może wstać

KRWAWIENIA Z NOSA



1. Pochyl głowę dziecka do przodu (krew nie powinna spływać do gardła!).
2. Palcami zaciśnij nos dziecka na 10 minut.
3. Nie wkładaj do nosa waty ani chusteczek.



- krwotok nie ustępuje, mimo zaciskania nosa

UŻĄDLENIE



1. Usuń żądło z rany, delikatnie je przesuwając za pomocą pęsety, noża lub paznokci.
2. Jad możesz usunąć z rany przy użyciu pompki ssącej zrobionej ze strzykawki.
3. Obłóż miejsce użądlenia lodem lub zimnym opatrunkiem.



- użądlenie nastąpiło w obrębie jamy ustnej (grozi uduszeniem)
- dziecko jest uczulone na jad owadów

CIAŁO OBCE W OKU



1. Jeśli ciało obce znajduje się na białej części gałki ocznej, usuń je zmoczoną końcówką chusteczki.
2. Jeśli ciało obce dostało się do worka spojówkowego, opłucz oczy wodą.



- gdy do oka dostał się piasek i płukanie nie pomaga
- gdy do oka dostała się drzazga lub inny ostry przedmiot
- gdy dojdzie do krwawienia lub ból jest bardzo silny

UWAGA! Do czasu obejrzenia urazu przez okulistę koniecznie zasłoń dziecku oboje oczu chustką, aby uniknąć pocierania rogówki!

DRZAZGA



1. Jeśli drzazga wystaje uchwycj ją pęsetą i ostrożnie wyciągnij.
2. Jeśli drzazga znajduje się pod skórą, zdezynfekuj ranę, przerwij naskórek czystą igłą i wyjmij drzazgę wyjąłową pęsetą.
3. Oczyść skażone miejsce i zaklej plastrem.



- gdy drzazga znajduje się głęboko pod skórą lub pod paznokciem

Sposób udzielania pierwszej pomocy w wybranych nagłych wypadkach

Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy rozważ wezwanie zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Stłuczenie

1. Przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.
2. Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

Zranienie

1. Zatrzymaj krwotok z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
2. Oczyszcz ranę z ziemi i drobnych ciał obcych.
3. Umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
4. Załóż jałowy opatrunek, zbliżając brzegi rany.
5. Zabandażuj ranę.
6. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwwężcowa).
7. Dużych, ostrych przedmiotów nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu personelu medycznego.

Złamanie

1. Unieruchom kończynę.
2. Złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.
3. Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem.
4. Ustabilizuj złamaną nogę, mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.
5. Jeśli złamanie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
6. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999.

Zwichnięcie

1. Przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.
2. Unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Krwotok z rany

1. Załóż jałowy opatrunek na ranę.
2. Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
3. Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Omdlenie

1. Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
2. Zastosuj zimne okłady na twarz.
3. Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Uraz kręgosłupa

1. Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.
2. Pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.
3. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
4. Jeżeli zajdzie potrzeba przeniesienia chorego, możesz to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając płaszczyzny ciała poszkodowanego w czasie przenoszenia.

Porażenie prądem

1. Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz jej od źródła prądu.
2. Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
3. Zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
4. Sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
6. Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstotścią 100 – 120/min.
7. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bocznej.
8. Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
9. Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

Oparzenia

1. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
2. Ochładzaj oparzoną część ciała czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 minut.
3. Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
4. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
5. Jeśli oparzenie jest rozległe, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999.

6. Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.
7. W przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą).
8. Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, to nie zrywaj go, tylko wytnij ubranie wokół rany.

Krwawienie z nosa

1. Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu.
2. Poszkodowany powinien oddychać ustami.
3. Na kark i czoło przyłóż zimny okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał.
4. Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzymuj ucisk przez ok 10 minut.
5. Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Ciało obce w drogach oddechowych

U dorosłego

1. Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
2. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, pochyl go do przodu i wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową, stojąc za poszkodowanym.
3. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolicę nadbrzusza i dynamicznie uciskaj do 5 razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka).
4. Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność:
 - bezpiecznie ułóż go na ziemi,
 - wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,
 - rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

U dziecka przytomnego

1. W przypadku nieefektywnego kaszlu wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.
2. Niemowlę ułóż głową w dół na własnym przedramieniu, następnie wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.
3. Jeśli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt, a u dzieci starszych – uciśnięcia nadbrzusza.
4. Kontynuuj powyższe czynności w sekwencji: 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, 5 uciśnięć nadbrzusza do momentu wydalenia ciała obcego

U dziecka nieprzytomnego

1. Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 2 oddechy ratownicze, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze (Źródło – wytyczne Polskiej Rady Resuscytacji z 2010 r.)

Źródło tekstu: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach>